

• уголок покупателя

Как по маслу

«Пятница» продолжает серию заметок о продуктах и новых предложениях, которые появляются в магазинах города. На этот раз речь пойдёт об оливковом масле, широкий выбор которого представляет партнёр рубрики, сеть магазинов «Семья». Какое масло лучше и как среди разнообразия вариантов этого продукта найти наиболее полезный сорт?



Своим опытом в выборе вкусного оливкового масла с нами поделилась покупательница Оксана Горгадзе:

— В далёкие 1990-е годы, когда я ещё была школьницей, у нас на кухне стояла красивая бутылка с наклейным мамой грозным предупреждением: «В холодильник не ставить! Не жарить!» Это была невеста как добытая родителями бутылка дорогущего по тем временам оливкового масла «Борхес».

Прошло 20 лет, и оливковое масло, к счастью, перестало быть в Перми экзотикой. Оно постепенно отвоёвывает позиции у подсолнечного. При этом выбирать оливковое масло с каждым годом нам становится всё интереснее.

Среди магазинов по широте ассортимента явно выделяется «Семья». Здесь уже второй год работают над тем, чтобы собрать идеальную коллекцию масла: прямыми поставками его везут из Испании, Италии и Греции. Курирует поставки лично основатель «Семьи» Олег Чиркунов, о чём он с гордостью пишет на своей странице в Facebook.

Добавляя в свой рацион оливковое масло, нужно помнить, что его ценность не только в приятном вкусе, но и в большом количестве антиоксидантов и витамина Е, который помогает усваивать другие витамины. Употребляет оливковое масло — помогаете омоложению организма.

Но как выбрать правильное масло? На полках магазинов — множество затемнённых бутылочек. Я расскажу, как сама ориентируюсь среди этого разнообразия.

Оливковое масло высшего качества отмечается надписью Extra Virgin. Это нерафинированное масло, которое не подвергалось термической обработке и поэтому максимально сохранило свои полезные вещества. В «Семье» можно найти масло Extra Virgin из Испании, например Reina de Oliva, из Греции — Esti, Santagata из Италии. Все они немного различаются по вкусу. Например, в Reina de Oliva присутствует лёгкая перчинка, у Esti — классический вкус. В общем, нужно пробовать и искать своё оливковое масло, которое придётся по вкусу именно вам.

реклама

Статья подготовлена совместно с сетью магазинов «Семья»

• исследование

«Пятница» в очередной раз стала газетой №1 в Перми

Институт социологических исследований «Урал-ИНСО» обнародовал результаты исследования аудитории пермских СМИ «Медиафокус» («Весна-2014»)

Исследование проводилось в форме личного интервью, в ходе которого были опрошены 1000 жителей Перми в возрасте от 14 до 70 лет. По его результатам, городская газета «Пятница» в очередной раз подтвердила свой статус «газеты №1 в Перми» (среди общественно-политических изданий), не только сохранив, но и вновь увеличив свою читательскую аудиторию.

Месячная аудитория «Пятницы» за год увеличилась на 1%, в то время как другие пермские общественно-политические издания показали снижение от 0,1 до 2%. Далее по популярности среди пермяков следуют новичок рейтинга газета «Пермское времечко» и «Комсомольская правда» («толстушка»).

С большим отрывом «Пятница» стала лидером и по показателям аудитории одного номера. Последний номер «Пятницы» на момент опроса прочитали 11,9% опрошенных, что на 1,4% больше, чем за тот же период прошлого года. Далее следуют «Комсомольская правда» («толстушка») с результатом 6,9% и «Пермское времечко» с показателем 6,8%.

newsko.ru

• спорт

Доплыли до золота

Дарья Мазеина

Пермские пловцы завоевали семь золотых медалей на четвёртом этапе Кубка мира по плаванию в ластах

На соревнованиях, которые прошли в Таиланде, отличились воспитанники пермской детско-юношеской школы водных видов спорта Олег Попов и Анна Ведерникова. Анна выиграла заплыв на двух дистанциях, а Олег стал обладателем сразу пяти медалей высшего достоинства.

По словам Олега Попова, больше всего удивила и запомнилась погода. «В силу климатических особенностей острова, где проводились соревнования, было тяжело выступать. Все бассейны под открытым небом, было очень жарко и душно. Но в день, когда у нас был старт, нам повезло с погодой, потому что с утра был проливной дождь, после которого стало попрохладнее, так что выступать было немного легче», — поделился впечатлениями спортсмен.

Но погода — не единственный «сюрприз», который ждал пермских пловцов. Изначально планировалось, что соревнования будут проходить два дня, но организаторы по каким-то причинам решили объединить программу и успеть всё за один. В итоге Олегу Попову пришлось плыть все пять дистанций подряд, без отдыха. «Во второй половине дня было уже физически тяжело выступать, чувствовалась усталость, поэтому две последние медали дались особенно тяжело», — рассказывает Олег.

Практически сразу после возвращения с соревнований в Таиланде Олег приступил к подготовке к Первенству России, которое проходит с 1 по 5 мая в Санкт-Петербурге. Соревнования являются отборочными при формировании сборной страны, которой

предстоит выступить на Первенстве мира по плаванию в ластах в Греции летом 2014 года. С 9 по 12 мая Олега ждут отборочные соревнования к Чемпионату Европы по спортивному дайвингу.

«Именно Олег Попов принёс Перми пять из семи золотых медалей на четвёртом этапе Кубка мира в самом сложном виде плавания — плавании в ластах. Мы гордимся воспитанниками наших спортивных заведений. Желаем Олегу новых личных достижений и золотых медалей на ближайших соревнованиях в Санкт-Петербурге», — отметили в комитете по физической культуре и спорту администрации Перми.

У 17-летнего Олега Попова, подающего большие надежды и считающегося перспективным спортсменом, есть все шансы войти в национальную сборную. В рейтинге по этапам Кубка

У Олега Попова, подающего большие надежды перспективного спортсмена, есть все шансы войти в национальную сборную

мира пермяк занимает первое место по двум дистанциям — 100 и 200 м.

«Для меня сейчас самая главная цель — пройти отбор в сборную России по трём дистанциям, на которых я тренируюсь, и затем



На соревнованиях в Таиланде Олег стал обладателем сразу пяти медалей высшего достоинства

достойно выступить на Первенстве мира», — отметил пловец.

в Таиланде, которые проходили практически в экстремальных условиях, стали хорошей тренировкой и очередным этапом подготовки к следующим, более крупным соревнованиям», — отмечает Андрей Горбунов, директор и тренер Детско-юношеской школы водных видов спорта Перми.

Напомним, в середине марта Олег Попов дебютировал на втором этапе Кубка мира, проходившего в итальянском городе Линьяно-Саббьадоро. Тогда пермский спортсмен завоевал две золотые медали на дистанциях 100 и 200 м в классических ластах и второе место на дистанции 50 м.

• требуется мама

Дарья Мазеина

Будущий чемпион

«Требуется мама!» — долгосрочный проект по поиску людей, желающих усыновить ребёнка. Его основная цель — помочь детям обрести родителей, найти семью и привлечь внимание общества к проблемам детей и детских учреждений. В рамках проекта «Требуется мама!» «Пятница» размещает информацию о детях, нуждающихся в семье.

Кирилл М. — серьёзный и вместе с тем доброжелательный и общительный мальчик. В свои девять лет Кирилл уже настоящий тренер. При помощи воспитателя он организовал ежедневные утренние пробежки для ребят вокруг своего детского дома. «Сам бегаю с удовольствием и других вдохновляет», — рассказывают воспитатели.

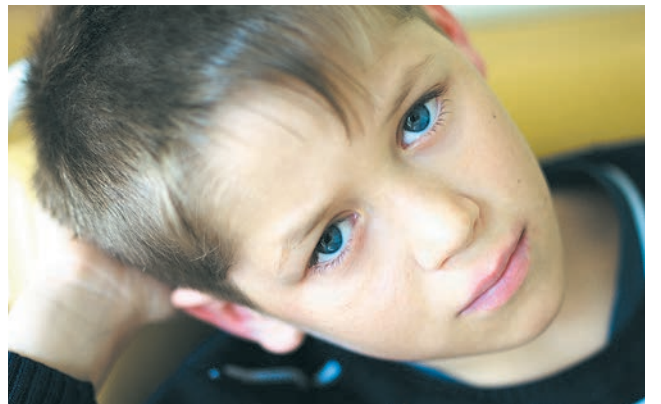
Несмотря на сильный характер и мужественность, в глубине души Кирилл очень ранимый и чувствительный мальчик. Он тяжело переживает неудачи. Но стоит только его похвалить и приободрить добрым словом — Кирилл вновь готов свернуть горы.

По словам воспитателей, самое главное в жизни Кирилла сейчас — это спорт.

Он с удовольствием демонстрирует свои достижения и в спортзале, и на уличной площадке. Юный спортсмен всегда готов дать мастер-класс на турнире своим сверстникам.

Кирилл с интересом пробует новые виды спорта. Например, недавно он побывал на скалодроме и попробовал такой экстремальный вид спорта, как скалолазание. Поначалу мальчик немного растерялся, увидев перед собой вертикальную стену с различными зацепками. Но, пройдя инструктаж, отважный Кирилл уже был готов штурмовать любые отвесные стены.

По словам тренера по скалолазанию Алексея Ленского, Кирилл — очень способный и талантливый мальчик.



«Добиться таких результатов с первого раза — это в нашем виде спорта большая редкость. Кирилл — парень спортивный и увлечённый. Думаю, у него большое спортивное будущее», — похвалил Кирилла тренер.

Кириллу нужны родители, которые не просто поддержат его спортивные увлечения, но и будут заниматься вместе с ним: бегать по утрам всей семьёй, делать зарядку и много времени проводить на свежем воздухе.

Более подробную информацию о Кирилле и о различных способах устройства детей в семью можно найти на сайте www.poiskmam.ru. По вопросам семейного устройства можно обращаться в отдел опеки и попечительства над несовершеннолетними Министерства социального развития Пермского края: ул. Ленина, 51, каб. 208, тел. 217-78-64.